



1月分学校給食献立表

令和6年1月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日曜	献立名	使用する食品名							栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
9 (火)	焼き肉ピラフ・牛乳 のりじゃこサラダ トック入りわかめスープ ココアワッフル	牛肉 ハム	牛乳 わかめ	にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ・えだ豆・にんにく・しょうが もやし・レタス・きゅうり たまねぎ	精白米・さとう さとう トック ココアワッフル	なたね油 なたね油・ごま油 なたね油・ごま油	しょうゆ・チキンコンソメ・トウバンジャン しょうゆ からスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	631	735
10 (水)	年明け八菜うどん・牛乳 えび入り金時かきあげ ゆでブロッコリー 紅白いちごゼリー	ぶた肉・かまぼこ	牛乳	金時にんじん・ねぎ ブロッコリー	はくさい・たまねぎ・大根・もやし しいたけ・しょうが	うどん・でんぶん えび入り金時かきあげ	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし)	577	660
11 (木)	ダイシモチ麦ごはん・牛乳 がんもどきとひじきのうま煮 とん汁	がんもどき・牛肉 ぶた肉・油あげ・麦みそ	牛乳 ひじき	にんじん・さやいんげん にんじん・ねぎ	ごぼう・たけのこ 大根・えのきたけ	精白米・もち麦 こんにやく・さとう さつまいも	なたね油	しょうゆ・みりん・にぼし(だし) にぼし(だし)	633	791
12 (金)	麦ごはん・牛乳 さけのたつたあげ 切りほし大根のあえもの 七草汁	さけ	牛乳	にんじん にんじん・小松菜・水菜・ねぎ	しょうが きゅうり・切りほし大根 大根・かぶ・はくさい	精白米・精麦 米粉・でんぶん さとう でんぶん	なたね油 ごま油	しょうゆ しょうゆ しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	592	739
15 (月)	黒豆ごはん・牛乳 れんこんのきんぴら 冬野菜のみそ汁	黒豆 とり肉 油あげ・みそ	牛乳	にんじん・さやいんげん にんじん	れんこん・ごぼう 大根・はくさい・太ねぎ	精白米・もち米 こんにやく・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・一味とうがらし にぼし(だし)	559	701
16 (火)	米粉パン・牛乳 ポークビーンズ カラフルサラダ りんご チーズ(中のみ)	大豆・ぶた肉	牛乳	にんじん・パセリ ブロッコリー・にんじん	たまねぎ キャベツ・とうもろこし りんご	米粉パン じゃがいも・さとう さとう	なたね油 なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ ウスターソース・チキンコンソメ	635	855
17 (水)	根菜カレーライス(麦ごはん)・牛乳 ロメインレタスとちりめんのサラダ ヨーグルト	ぶた肉	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ・れんこん・ごぼう セロリ・にんにく・しょうが ロメインレタス・大根・とうもろこし	精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉 さとう	なたね油 なたね油・ごま油	からスープ・トマトケチャップ・ウスターソース とんかつソース・しょうゆ・カレー粉・チャツネ ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ	646	827
18 (木)	わかめごはん(麦入り)・牛乳 こうや豆腐のたまごとじ ささみと冬野菜の香りあえ	ぶた肉・たまご・こうや豆腐 ささみの油づけ	牛乳	にんじん・さやいんげん ほうれん草・にんじん	たまねぎ・しいたけ はくさい・すだち	精白米・精麦 さとう さとう		わかめごはんのもと しょうゆ・けずりぶし(だし) しょうゆ	616	770
19 (金)	麦ごはん・牛乳 さばのゆずみそ煮 くきわかめのあえもの いも煮	さばのゆずみそ煮	牛乳	にんじん にんじん	もやし・きゅうり 大根・太ねぎ・ごぼう・しいたけ	精白米・精麦 さとう さとう	ごま油	しょうゆ みりん・しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	577	732
22 (月)	セルフスラッピージョー・牛乳 クラムチャウダー	ぶた肉・牛肉 あさり・大豆 ベーコン	牛乳	にんじん・トマト・ピーマン にんじん・パセリ	たまねぎ・にんにく たまねぎ・はくさい・しめじ	精白米・精麦 コッペパン・小麦粉 じゃがいも コーンスターチ	なたね油 バター	トマトケチャップ・ウスターソース・ぶどう酒 からスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	581	741
23 (火)	麦ごはん・牛乳 ユーリンチー ビーフンサラダ うずらたまご入り中華スープ	とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ・にんじん	太ねぎ・しょうが・にんにく もやし・きゅうり たまねぎ・えのきたけ	精白米・精麦 でんぶん・さとう ビーフン・さとう	なたね油・ごま油 ごま油 なたね油	しょうゆ しょうゆ・からし からスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	629	785
24 (水)	いりこめし・牛乳 まんばのけんちゃん うちこみ汁 わさんぼんとう	油あげ とうふ・てんぷら ぶた肉・みそ	牛乳・かえり	にんじん まんば 金時にんじん・ねぎ	ごぼう・えだ豆 大根・しいたけ	精白米・こんにやく さとう うどん	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん・こんぶ(だし) しょうゆ・みりん・にぼし(だし) にぼし(だし)	561	671
25 (木)	麦ごはん・味つけのり・牛乳 かたくちいわしのからあげ 食べて菜のゆず香あえ あんもちぞう煮	牛乳・味つけのり かたくちいわし粉つき	牛乳	にんじん 食べて菜	大根・太ねぎ・ごぼう・しいたけ キャベツ・もやし・ゆず	精白米・精麦 さとう あん入り白玉だんご	なたね油	しょうゆ しょうゆ・からし にぼし(だし)	21.0	25.1
26 (金)	金時にんじんのピラフ(麦入り)・牛乳 ひじきとチーズのサラダ らりるれレタスのコンソメスープ 豆乳プリンタルト	とり肉・ベーコン	牛乳	金時にんじん にんじん	たまねぎ・えだ豆・にんにく キャベツ・レモン たまねぎ・レタス・セロリ	精白米・精麦 さとう じゃがいも・マカロニ 豆乳プリンタルト	なたね油 なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ からスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	638	737
29 (月)	コッペパン・牛乳 ポトフ キャロットラペ クリームチーズ	牛乳	牛乳	にんじん・パセリ にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ きゅうり	精白米・精麦 じゃがいも さとう	なたね油 なたね油	からスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ りんご酢	611	765
30 (火)	ルーローハン(麦ごはん)・牛乳 大根スープ ミニトマト パイナップル	ぶた肉 うずらたまご ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん・ねぎ ミニトマト	たまねぎ・たけのこ・しいたけ しょうが・にんにく 大根・たまねぎ・しょうが	精白米・精麦 さとう・でんぶん	なたね油・ごま油 なたね油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース からスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	617	765
31 (水)	ごはん・しじみのつくだ煮・牛乳 ちくぜん煮 とうふのすまし汁	しじみのつくだ煮 とり肉・ちくわ とうふ	牛乳	にんじん・さやいんげん にんじん・ねぎ	ごぼう・れんこん たまねぎ・しめじ	精白米 こんにやく・さとう・でんぶん	ごま油	しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) しょうゆ・けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	559	700

全国学校給食週間 1月24日～1月30日

今ではあたりまえのように手に入る食べ物。しかし豊かな日本にも、食べ物が不足した時代がありました。何気なく食べている給食ですが、食べ物のない時代を乗り越えた歴史があります。

学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返って、学校給食の意義や役割について理解と関心を深め、感謝して給食を食べることを目的にもうけられた1週間です。

今月の給食には、香川県の地場産物やさぬきの郷土料理のほか、国際交流のあるアメリカ(セントピーターズバーグ市)、フランス(トゥール市)、中国(南昌市)、台湾(基隆市)の献立を取り入れています。

1月学校給食栄養量(17回平均)

	エネルギー	たんぱく質	脂質		カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学生(中学年)	604	24.6	18.3	27.3%	336	87	3.2	3.1	247	0.76	0.55	27	5.7	2.3
中学生	748	29.8	21.3	25.7%	367	105	4.6	4.1	289	0.96	0.62	37	7.4	2.8

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等に対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。※調味料は、アレルギーのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。

※「ふるさとの食再発見週間」(1月24日)には、郷土料理や地場産物を多く使用した献立を取り入れており、かがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせしています。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会保健体育課学校給食運営係(087-811-6300)までお問い合わせください。

学校給食展

学校給食からつなごう 食育の輪

～子どもたちの健やかな未来へ～

場所: 瓦町フラッグ

8F 市民交流プラザ IKODE瓦町

期間: 1月24日(水)～1月30日(火)

高松市の給食の歴史、現在の給食の様子、食育への取り組みなどのパネル展示と給食レシピの紹介などを行います。ぜひお越しください。

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について